



A.S. TAEKWONDO COLOGNA



Periodico Mensile Gratuito – Ottobre 2006

A Cura di A. Galbiati e M.C. Laera

Mondiali di Forme

Bronzo per la coppia Notaro/Chiappelli

Strapotere dei coreani che in casa dominano in ogni categoria

Korea • Ai mondiali di forme la squadra azzurra non va oltre una medaglia di bronzo vinta dalla coppia Notaro/Chiappelli. Delusione per la mancata affermazione degli altri atleti convocati, un risultato che lascia dell'amaro in bocca date le aspettative. Le medaglie d'oro vanno quasi tutte ai padroni di casa che dominano in ogni categoria. (AG)

Segue a pagina 2

CAMPIONATI ITALIANI DI FORME 2006

Cologna M.se • Il primo impegno agonistico della stagione coincide con la competizione più importante per gli agonisti di forme, i Campionati Italiani assoluti, che per il secondo anno consecutivo verranno organizzati in Lombardia (il luogo esatto non è stato ancora comunicato dal Comitato Regionale).

La squadra dell'A.s. Taekwondo Cologna si presenterà puntuale all'appuntamento memore dei successi dello scorso anno e fiduciosa di bissare il risultato del 2005, cercando di incrementare il bottino di medaglie e di titoli nazionali. Non è ancora stata ufficializzata la squadra che parteciperà alla competizione ma possiamo facilmente immaginare che saranno sicuramente presenti gli atleti di punta, fra tutti il responsabile della squadra e campione italiano in carica Marco Archinti. (AG)

Segue a Pagina 4

- SPECIALE -

COPPA DEL MONDO

Medaglia d'Argento per Mauro Sarmiento

Vedi pagina 3

ALL'INTERNO DEL GIORNALE:

Campionati Mondiali Forme.....pag. 2

Coppa Del Mondo – Thailandia.....pag. 3

Campionati Italiani Forme..... pag. 4

Calendario 2006/2007.....pag. 5



FEDERAZIONE ITALIANA
TAEKWONDO



CAMPIONATI MONDIALI DI FORME

Un sola medaglia per gli azzurri; Notaro e Chiappelli confermano il loro valore con uno splendido Bronzo.



Mariella Chiappelli e Andrea Notaro sul podio

Korea • Un magro risultato per la squadra azzurra alla prima edizione dei Campionati Mondiali di Forme svoltisi in Korea dal 4 al 6 settembre. Un boccone amaro che non va giù date le aspettative della vigilia. Per la cronaca gli atleti azzurri si sono comportati egregiamente sul quadrato di gara: il terzetto femminile formato dalle sorelle Pinga ha sfiorato la medaglia di bronzo, il terzetto maschile formato da Giglio, Vallati e Semeraro per pochi centesimi non è approdato in semifinale; ed anche il resto della squadra dopo aver brillantemente superato il turno nelle varie categorie si è arenata solamente alle porte della finale. Soddisfazione ed entusiasmo per la Coppia Senior over 36 formata dal M° Andrea Notaro, capitano della Squadra e Direttore Tecnico della Nazionale, e dal M° Mariella Chiappelli, Campionessa Europea in carica, che conquista uno splendido bronzo “salvando” la trasferta della squadra. Sempre per la cronaca gli ori sono andati, in tutte le categorie, ai coreani padroni di casa.

Siamo certi che nel prossimo futuro la Squadra Nazionale di Forme, che negli ultimi anni ha fatto passi da gigante, possa raggiungere maggiori risultati in campo internazionale, data la qualità degli atleti presenti in Italia, augurandoci che la Federazione conceda al settore sempre più spazio e sempre maggior considerazione. (AG)

- Cronache -



Bangkok • Entusiasmo ed ovazioni per Mauro Sarmiento, uno degli atleti di punta della Nazionale. Sicuramente in questo momento quello più in forma e lo dimostra la conquista della medaglia d'argento alla Coppa del Mondo lo scorso mese di settembre. L'atleta azzurro ha dominato la categoria 84kg arrendendosi solo in finale con il forte atleta iraniano Mehdi Bibak Asl e conquistando un podio importantissimo. Un argento che conferma l'attuale stato di grazia dell'atleta, reduce dal medaglia d'oro vinta (.....)

COPPA DEL MONDO

Medaglia d'Argento per Mauro Sarmiento

(.....) lo scorso mese di agosto al 1st China Open International Championships, dove peraltro è stato premiato come miglior atleta del torneo.

Male o quasi gli altri azzurri che non sono riusciti ad esprimersi al meglio sul quadrato. C'è da dire che, a causa di sorteggi non proprio fortunati, i nostri atleti si sono scontrati ai primi incontri

con atleti che alla fine hanno conquistato il titolo o un posto sul podio. Unica consolazione è stato il premio Fair-Play vinto dalla nostra squadra maschile che a fine manifestazione è stata premiata per la lealtà dimostrata durante il torneo.

(AG)



Gli Azzurri premiati per il Fair-Play

CAMPIONATI ITALIANI DI FORME

Sale l'attesa per l'appuntamento più importante per i "formisti".

COLOGNO M.SE • Il primo appuntamento importante della stagione sono i Campionati Italiani di Forme che, per il secondo anno consecutivo, vengono organizzati in Lombardia nei giorni 28 e 29 ottobre. Il luogo preciso non è ancora stato definito ma molto probabilmente sarà, con lo scorso anno, Busto Arsizio (VA). Certa la partecipazione dell'A.s. Taekwondo Cologno che senz'altro tenterà di incrementare il bottino del 2005. Non è ancora stata ufficializzata la squadra ma è certa la partecipazione degli atleti di punta: tra tutti Archinti Marco, responsabile della squadra e Campione Italiano in carica, che tenterà di difendere il titolo conquistato brillantemente lo scorso anno. Sicura anche la partecipazione di Maria Cristina Laera, alla ricerca di una medaglia che negli ultimi anni è mancata per un soffio, Alessandro Galbiati, in cerca di riscatto dopo il 5° posto del 2005, Alessia Chiappa, Vice-Campionessa Italiana junior e Andrea Trapani, Campione Italiano junior. Tra i convocati è probabile la presenza degli altri formisti doc: Pietro Di Troia, Schinina Cinzia, Simone Baldassarre, Simone Mangano e Carbone Francesco. Ci auguriamo che i nostri ragazzi tengano alto il nome dell'A.s. Tkd Cologno, che ormai negli ultimi anni è al vertice del Taekwondo italiano in questo settore. (AG)

**A.S.
TAEKWONDO
COLOGNO**

*Palestra Scuole
Comunali
Via Pisa
Cologno M.se
(Milano)
MM2 – Cologno Sud*



TAEKWONDO

Info-line:

+39.339.6048038

+39.348.9323570

tkdcologno@libero.it

Nel prossimo numero:



Risultati Campionati Italiani Forme

Campionati Italiani Cadetti

Campionati Interregionali Forme Veneto

CALENDARIO 2006/2007

OTTOBRE

- 12/13 **Corso di aggiornamento Allenatori - Formia, LT**
- 15 **Campionato Regionale Forme Puglia**
17/19 **Corso per aspiranti allenatori - Formia, LT**
- 21 **Campionato Interregionale - Abruzzo**
- 28/29 **Campionati Italiani Forme cinture Nere cadetti - Jun - Sen - Master - Lombardia**

NOVEMBRE

- 5 **Gara di combattimento Interregionale Emilia Romagna - San Lazzaro, BO**
- 12 **Gara Forme Veneto**
- 25/26 **Campionato Italiano Cadetti - Catanzaro**

DICEMBRE

- 3 **Corso d'aggiornamento Allenatori - Veneto**
- 9/10 **7° Torneo Internazionale d'Italia a Senigallia**

GENNAIO

- -

FEBBRAIO

- 11 o 18 **Campionati Triveneto Combattimento**

.....
N.B. Il presente calendario è da considerarsi provvisorio e quindi soggetto a possibili variazioni.

POLICRIL s.a.s.

di Quaglia Maurizio & C.

FABBRICAZIONE e LAVORAZIONE di MATERIE PLASTICHE

POLICRIL s.a.s. di Quaglia Maurizio • Viale Spagna 53 • 20093 Cologno Monzese (MI)

- Alimentazione –

“Mens Sana in Corpore Sano”*I consigli dell'esperto***LA DIETA DURANTE L'ALLENAMENTO**

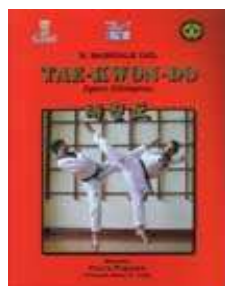
E' fondamentale non modificare bruscamente la dieta quando cominciamo a sottoporre un soggetto ad un periodo di allenamento: semmai la nuova dieta dovrà, da un punto di vista quantitativo, essere adattata progressivamente ai bisogni nutrizionali modificati dall'incremento del lavoro muscolare, permanendo sempre lo stesso equilibrio qualitativo che caratterizza l'alimentazione durante il periodo di riposo. L'inevitabile perdita di peso che si verificherà nella parte iniziale del periodo preparatorio sarà transitoria, legata alla perdita dei grassi di riserva, la cui fine sarà determinata da un nuovo equilibrio organico alle subentrate condizioni di lavoro: da ciò può dedursi che l'alimentazione di un atleta è quantitativamente sufficiente quando, superata la fase iniziale del periodo di allenamento, il suo peso si mantiene costante indipendentemente dall'entità del lavoro muscolare.

Durante questo periodo può capitare che l'atleta desideri aumentare le proprie masse muscolari, evitando tuttavia che l'aumento di peso si effettui a carico delle riserve adipose: un'alimentazione eccessivamente ricca di carne non è in grado, di per sé, di far aumentare in misura apprezzabile la massa muscolare: essa consentirà naturalmente l'elaborazione e la formazione di nuova sostanza muscolare, ma solo nella misura in cui l'allenamento produca ipertrofia muscolare. Inoltre non bisogna accontentarsi di aumentare esclusivamente gli alimenti del gruppo "carne", ma va piuttosto aumentata la razione calorica globale, senza dimenticare di aumentare allo stesso tempo anche la razione idrica.

- Libri -

**MANUALE DEL
TAEKWONDO**

di Fugazza Pietro
Anno 2005
€ 23,00



**ITALIA 2008
EUROPEAN TAEKWONDO
CHAMPIONSHIPS**

- Frase del mese -

*“Gli uomini non buoni temono sempre che altri non operino
contro di loro quello che pare loro meritare”.*

NICCOLO' MACCHIAVELLI

**IL TAEKWONDO
SUL DIGITALE
TERRESTRE**

Ogni Mercoledì
Alle ore 15.10

**A.s. Takwondo Cologno News - Edizione Ottobre 2006**

Periodico Mensile Gratuito a scopo pubblicitario – E' vietata la vendita.

A cura di Alessandro Galbiati e Maria Cristina Laera – E-mail: tkdcologno@libero.it